

## CONSEJOS ÚTILES PARA LOS PADRES DE RECIÉN NACIDOS

Las primeras semanas de vida son un tiempo muy especial para usted y su bebé. Usted empezará a conocer las necesidades de su bebé. Todos los bebés son diferentes.

- **Cuando el bebé llora**  
Es posible que el bebé necesite:
  - un cambio de pañal
  - que lo cargue o lo abrace
  - que lo alimente
- **Conozca el llanto que indica que el bebé tiene hambre.**  
Es posible también que el bebé se ponga la mano en la boca para succionar, que haga movimientos de succión o que ponga un puño cerrado sobre el estómago.
- **Cuando el bebé está satisfecho**  
Es posible que el bebé:
  - suelte el pezón
  - se duerma
  - juegue con el pezón o lo muerda, en lugar de succionar
  - permanezca acostado tranquilamente y succione de vez en cuando
- **El bebé puede parecer inquieto.**  
Esto es normal así que no se preocupe. Generalmente esto sucede al final de la tarde o al comienzo de la noche.
- **Lávese las manos antes de amamantarlo y después de cada cambio de pañal.**  
También pídale a otros que lo hagan. Esto evitará que su bebé se enferme.



- **Relájese y disfrute el tiempo mientras alimenta a su bebé.**  
No fuerce al bebé a terminar toda la fórmula láctea o a que siga amamantando. El bebé sabe cuánta leche debe tomar cada vez que lo alimenta.
- **¡Siempre cargue a su bebé a la hora de alimentarlo!**  
Esto hace que su bebé se sienta querido y seguro. El apoyar el biberón con el bebé acostado puede causar infecciones de oído. Además es posible que usted no note si el bebé se atraganta.
- **¡Espere por lo menos cuatro a seis meses para empezar a alimentar al bebé con cereal!**  
Empiece con cereal de arroz y ofrézcalo con una cucharilla. No ponga el cereal en el biberón. El alimentar prematuramente al bebé con cereal puede causar alergias.
- **Es normal que el bebé devuelva un poco de alimento.**  
Si le preocupa que su bebé tenga demasiado reflujo, hable con su doctor, dietista o enfermera.
- **¡No use miel en ningún momento durante el primer año!**  
La miel puede causar intoxicación a los bebés.
- **Tire la leche materna o la fórmula láctea que su bebé no haya terminado del biberón.**  
La leche se puede malograr y hacer que se enferme el bebé.
- **Si está alimentando a su bebé con fórmula láctea, cuando pueda compre fórmula láctea adicional.**  
De esta manera no se le acabará sorpresivamente. La fórmula láctea en polvo es conveniente para viajar. Puede preparar mezclas de 2 onzas como mínimo.



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.